



افرادی که روز پرتنشی دارند شبها چه خوابی می‌بینند

رویاهای شبانه می‌توانند بازخوردی از رفتارهای روزانه اشخاص باشند و روانشناسان از این نشانه برای درمان های روانی بهره می‌برند.

رویاهای شبانه می‌توانند بازخوردی از رفتارهای روزانه اشخاص باشند و روانشناسان از این نشانه برای درمان های روانی بهره می‌برند.

به گزارش خبرگزاری مهر، تاکنون تحقیقات بسیاری در رابطه با خواب انجام شده و به نقش خواب، کمبود خواب در ابتلا به بیماری های مختلف و ... پرداخته شده است. اما یکی از عجایب خواب که در حوزه روان شناسی به آن پرداخته می شود ، رویاهای مختلفی است که اشخاص به هنگام خواب تجربه می کنند و این مهم را به نمایش می گذارند که رویاها می توانند حقایق بسیاری را به دنبال داشته باشند.

در این تحقیق افرادی مورد بررسی قرار گرفتند که معمولا در رویاهایشان در حال به قتل رساندن سایرین بودند. این اشخاص معمولا در طول روز رفتارهای پرتنشی داشته یا دچار اضطراب های طولانی مدتی هستند که بر رفتار و روحیات آنها اثر می گذارد. اشخاصی که دائما با رویاهای شبانه ای در ارتباط هستند که در تعقیب برای کشتن یا به قتل رساندن سایرین هستند، معمولا افرادی هستند که اجتماعی نبوده، منزوی هستند و تنهایی را به حضور در جمع ترجیح می دهند یا مرتکب رفتارهای غیر منتظره می شوند.

افرادی که در طول روز با هیجانات بسیاری مواجه هستند در رویاهایشان نیز چنین وضعیتی را تجربه می کنند. اما باید گفت که رویاهای زنان و مردان دارای تفاوت های بسیاری با یکدیگر است که هر یک از آنها نشانگر رفتار بخصوصی در آنهاست. محققان آلمانی معتقدند که رویاهای شبانه با رفتارهای روزانه در ارتباط بوده یا به نوع دیگری می توان گفت که خواب ها بازخورد یا عملکردی از درون اشخاص هستند.

در این مطالعه، 443 آلمانی و رفتارهای آنها به هنگام خواب مورد مطالعه قرار گرفت. در این مطالعه مشخص شد که مردان سهم بیشتری از رویاهای خشونت بار و تنش زا را به خود اختصاص می دهند. از سوی دیگر، افرادی که در رویاهایشان دائما در حال سقوط از ارتفاع هستند نیز در زمره افرادی قرار می گیرند که با اضطراب های طولانی دست به گریبانند.